



slingeren in bovenarmhang aan de jongensbrug

Met opzet hebben we gewacht om je deze slingervorm aan te leren omdat deze nogal pijnlijk overkomt voor je opperarmhuidje. Als je het toch wil proberen, doe het dan als volgt.

We springen in tot bovenarmhang met reeds een zekere zwaai in ons lichaam (2). Op het hoogste punt van de voorzwaai heffen we ons bekken tot boven de leggers (3). We buigen de heupen (4). Onmiddellijk hierop openen we onze heuphoek terug (6), we maken ons lang - zonder ons volledig te strekken - in de richting van de naad tussen de zoldering en de muur. Gelijktijdig met die heupstrekking, proberen we onze schouders dicht bij de handen te trekken (7). We glijden dus op onze opperarmen dicht bij de handgreep.

Wanneer ons lichaam door een denkbeeldige verticale lijn voorbij gaat, strekken we onze heupen krachtig (3) (zweeps slag, zie slingeren in steun in SeJ, nr. 4, blz. 106). Met opgespannen heupen zwaaien we zo hoog mogelijk in de achterzwaai. We heffen ons zelfs een beetje op. Na het omkeerpunt van de beweging (1) leggen we ons terug neer met de opperarmen zover mogelijk achter de handgreep. Ik zie je al als beginnening onbeholpen tussen de leggers bengelen. Je moet je steeds boven de leggers voelen, met de schouders en ellebogen laag, nooit passief hangen. Dit voorkomt pijnlijke schaafwonden aan de opperarm. Slinger ook nooit te veel heen en weer.

De beweging is tamelijk ingewikkeld om ze ineens uit te voeren. Daarom probeer je het best in het begin te slingeren met je aandacht op lichtjes opheffen in de achterzwaai. Vraag desnoods aan een vriend je telkens te steunen onder de borst en de dijen.

Sommigen buigen veel te vroeg in de heupen tijdens de voorzwaai (4). Je moet wachten tot je bekken zich boven de leggers bevindt.

Heb je last met naar voren schuiven (7) ? Je vindt het juiste moment of de juiste richting niet ? Weerom kan een kameraadschappelijke hand op de schouder en een steun onder het zitvlak wonderen verrichten.

Met een goede bovenarmhangslinger ben je in staat heel gemakkelijk een vooropzet en een bovenarmkip tot steun te leren. Je zal je gelukkiger voelen bij een schouderstand met borstwaarts of rugwaarts doorrollen. Achteropzet tot steun wordt een lachertje. Voor achteropzet tot handenstand moet het groen echter nog weg achter je oren.

Jimi Gantois